

住まいのかわら版

26年7月号



＜発行＞
アオキ株式会社
石岡市杉並1-7-16
TEL.0299-22-2226

食中毒に気をつけましょう。

ジメジメ、気温も高くなる時期に心配なのが食中毒。細菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」を基本に、食中毒を防ぐ対策をしましょう！

皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「食中毒」です。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが速くなるそうです。また、細菌の多くは、湿気を好むので、ぜひ対策をしましょう。

買い物や調理で気をつけること

●**買い物時の対策**…肉や魚などの汁がほかの食品につかないよう、ビニールに入れるのはもちろん、口をテープで留めることで、汁が漏れ出るのを防ぐことができます。また、生ものを買ったら、寄り道せずに帰宅し、すぐ冷蔵庫に入れましょう。

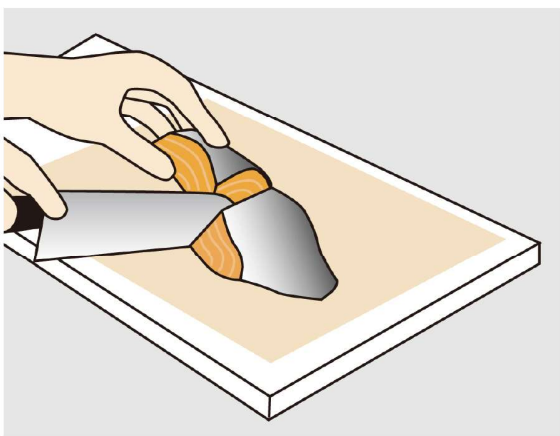
●**調理時の対策**…肉や魚、卵を扱う場合、必ず事前に手を洗い、それらを触った後も手を洗いましょう。野菜などの食材はよく洗い、土がついていればしっかりと落としましょう。



生ものを買うときは、保冷効果のあるエコバッグを持参し、さらに保冷剤を入れておくと良いでしょう。



包丁は食材を切るごとに洗いましょう。最初に生で食べる野菜や果物を切ってから洗い、その後に生の肉や魚を切るのもおすすめです。まな板をいちいち洗うのが大変なら、まな板の上にラップを敷き、キッチンパサミを使って切れば、まな板本体に触れることなく調理を進められます。魚をさばきたいとき、スパーの調理サービスを利用するのも手です。家での調理の手間が減らせ、生ものを



ホームセンターなどで見られる使い捨てのまな板シートを使うのも手です。

長時間触ることによる食中毒のリスクも減らせるかもしれません。予約炊飯をする場合、たとえば炊き込みご飯は要注意！炊飯器の中とはいえ、常温の水と食材を何時間も置いておくことで、雑菌が繁殖しやすくなるそうです。使用後の包丁やまな板は、熱湯をかけるほか、殺菌効果が期待できるアル

弁当やペットボトルにも十分な対策&心がけを

●**弁当の対策**…作る前には手を洗い、弁当箱も洗って乾燥させたもののご使用を。詰める前に食品にも使えるアルコルで拭くのもおすすめです。作り置きのおかずを詰めるときはしっかりと温め、冷ましてから入れましょう。解凍プレートを使うと、時短で熱を逃がしてくれますよ。

弁当に水分は大敵！野菜や果物は水分をよくふき取り、煮物や和え物などは水気をよく切ってから入れましょう。時間とともに水分が出そうな



糖分を含むペットボトル飲料は、長時間経つと、その養分を栄養にして細菌が繁殖する恐れがあるので気をつけましょう！

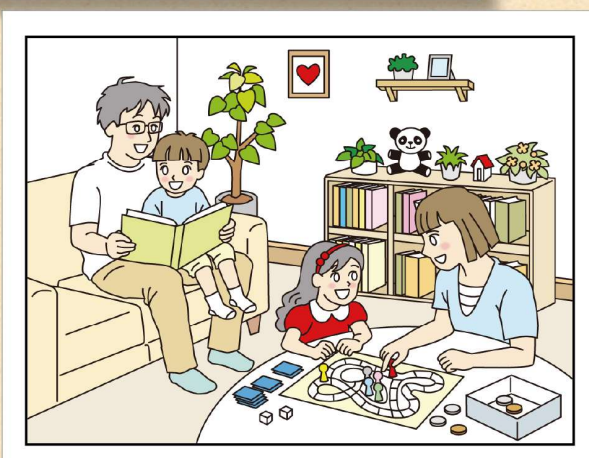
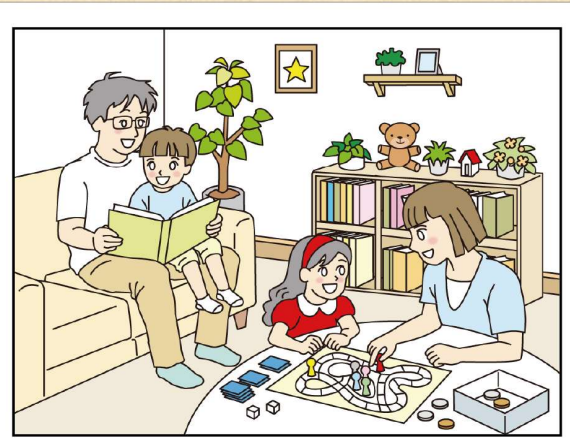
●**ペットボトルもご注意を**…飲みかけのものは細菌が増えやすいので、開封後は常温に長時間置かず、冷蔵庫で保存を。外出時に飲んでも帰宅後はすぐ冷蔵庫に入れ、早めに飲みましょう。コップに移して飲み、冷蔵庫保存しても雑菌が繁殖しないわけではないため、早めに飲みましょう。

裏面にも役立つ情報が満載！

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

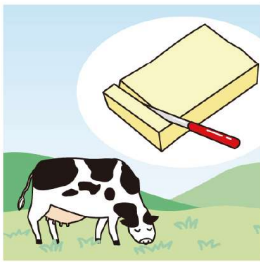


答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 グラスフェッドバターとは？

最近、SNS で話題、スーパーでも見かけるようになった「グラスフェッドバター」。牧草 (grass) だけを食べて育った牛のミルクで作られたバターのことです。一般的なバターよりも濃い黄色をしているのが特徴で、コクがあり、上品な味わいとも言われています。エサとなる牧草には、ベータカロテンが多く含まれているのだとか。その濃い黄色は、まさにベータカロテンを多く含んでいるからで、抗酸化作用があるので細胞を傷つける活性酸素の抑制が期待されると言われています。また、不飽和脂肪酸を多く含むことも魅力で、悪玉コレステロールを増やしくくするのだそうです。見つけて手に入れたら、まずはシンプルなトーストでその味わいを楽しんでみて、料理やお菓子づくりに活用してみたいかなと思います。



02 漢字のいろいろ

読み方を間違えがちな漢字や、同じ漢字でも違う読み方・意味があったり、時代の流れで読み方に変化があったりする漢字も。ちょっとご紹介します。読み方を間違えがちな漢字、たとえば「汎用」は「ぼんよう」と読んでしまいそうですが「はんよう」。「職人気質」はそのまま「しょくにんきしつ」と言いそうですが「しょくにんかたぎ」と読みます。違っていることを表す際に使う「異にする」は「いにする」ではなく「ことにする」です。2つの読み方があるものに「発足」があります。「ほっそく」は、新しい組織などが立ち上がるなどに使われ「はっそく」は旅立つ、出発することを意味します。「世論」は本来「せろん」ですが、現在は「よろん」と呼ばれることも多いとか。グルメ番組などでよく聞く「肉汁」。本来は「にくじゅう」と読みますが、若い世代を中心に「にくじる」と読まれることが増えたことから、どちらも使われるようになったそうです。

03 面ファスナーを活用しよう！

手芸などに重宝する面ファスナー。便利な活用術をご紹介します。フロアワイパーにドライシートを設置する際、本体の差込口にシートを押し込んで固定しますが、掃除の途中でシートが外れることも。そこで、面ファスナーのフック面をフロアワイパーの底面の4つの角に貼ればシートが固定され、快適に掃除できます。リモコンを浮かせてスタンバイさせる際も便利。たとえば、テーブルの場合、その裏とリモコン本体の裏側に面ファスナーを貼るだけ。手に取りやすい場所を見定め、リモコンの電池取り換え口の邪魔にならないように貼りましょう。カーテンを開めたときの微妙なすき間も、面ファスナーを使えばしっかり閉められます。2ヶ所ほど貼るのがおすすめです。洗面台の扉裏とゴミ箱に面ファスナーを貼れば、ゴミ箱を隠しながら浮かせて収納できます♪



いつもお世話になっております。

梅雨が明けると、住まいの中でも夏の暑さを強く感じる季節になりますね。最近は、室内の熱中症対策として、窓まわりの工夫が改めて注目されています。遮熱カーテンやすだれに加えて、LIXILのスタイルシェードのような外付けシェードを使うと、直射日光を窓の外でしっかり遮るため、室内の温度上昇を大きく抑えられると言われています。暑さが続きますが、住まいの小さな工夫を取り入れながら、健やかに過ごしたいですね。

快適！便利！おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

人と暮らしに寄り添う技術とデザイン

リシエル

さまざまな工夫で使い勝手を究めた数々のアイテム。リシエルの使いやすさが暮らしの質を高めます。

LIXIL



詳しくはLIXILウェブサイト▶



セラミックストップ

熱にも、キズにも、汚れにも強い。だから調理に専念できます。



らくパツと収納

扉が斜めに傾く働きを利用して、引き出しを開けるための労力を軽減した収納。



ハイブリッドクォーツシンク

丈夫でキレイ。お手入れしやすい素材を使用した美しいシンク。



ミーレ製・パナソニック製のフロントオープン食洗機セット割キャンペーン

対象キッチンとフロントオープン食洗機をセットでご成約頂いた方は、メーカー希望小売価格より割引をします。
対象キッチン:リシエル または ノクト



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え: ①男の子の靴下 ②壁の絵 ③ぬいぐるみ ④女の子のヘアバンド ⑤お母さんのシャツ

ご相談・お問い合わせはこちらまで